

# Visdomsalderen & Meditation

## Fire gange i 2019

Onsdag den 28. august kl. 10 - 13

Onsdag & torsdag d. 2. & 3. oktober kl. 13 - 17 begge dage

Onsdag den 27. november kl. 10 - 13



Dette er en fortsættelse af tidligere forløb.

Visdomsalderen vil få en dybde og en livgivende drejning gennem den meditative og spirituelle træning. Det er netop senere i livsprocessen at der gives mulighed for at opdage livets mirakel.

Emner: Energiarbejde, kropsøvelser og bevidstgørelse af personlige temaer såsom identitets-kerner, overlevelsestrategier, visdomsalderen og meditativ fordybelse ind mod essensen.

*Healing* af overlevelsestrategien til frisættelse af ego-identiteten som vi altid har levet efter. Finde en mere ægte del af sig selv som kan vejlede én videre frem i livet så vi ikke mister livsglæden og livsenergien.

*Energiarbejde* herunder hvordan livsenergien og livskraften stimuleres ved at arbejde med åndedrættet og energien i cellerne. Bevidstgørelse af hvordan energien afstemmes.

*Den spirituelle livsproces* og hvordan meditation og visdomsalderen spiller sammen.

*Kontinuerlig støtte* og korrektion i vores meditative praksis. Og hvordan vi kan forholde os efter en arbejdsdag eller anden aktivitet samt finde ro og fordybelse i os selv.

*Rosenkvistmetoden* til opheling af gentagelsesmønstre og åbning til hjertets bevidsthed

*Bevidstgørelse* af vore vigtigste livserfaringer dvs. essensen af vore dybeste erfaringer i livet.

**Sted:** Lærkevangen 7, 2750 Ballerup

**Praktisk:** Medbring notesbog, varme sokker, tæppe og pude. Have spist inden el. efter dagen.

**Pris og betaling:** 3.000 kr. for 4 gange i 2019 som indbetales senest i juli måned på kontonummer: 9570 – 8263027 sammen med en mail med ” **Visdomsalderen og Meditation** ” og **navn** til: gretherosenkvist@gmail.com. Prisen er bindende for hele forløbet dvs. beløbet tilbagebetales ikke ved afbud eller fravær.

**Grethe Rosenkvist, kroppsykoterapeut, spirituel vejleder**

Grethe Rosenkvist / 21489535 / gretherosenkvist@gmail.com / www.gretherosenkvist.dk